



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиал в г. Белорецк
Д.Р. Хамзина

10.09.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки (специальность)
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль/специализация) программы
Электропривод и автоматика

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Филиал в г. Белорецк
Кафедра	Металлургии и стандартизации
Курс	1

Магнитогорск
2019 год


Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Metallургии и стандартизации

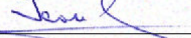
03.09.2019, протокол № 1

Зав. кафедрой  С.М. Головизнин

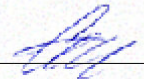
Рабочая программа одобрена методической комиссией Филиал в г. Белорезк
10.09.2019 г. протокол № 1

Председатель  Д.Р. Хамзина

Рабочая программа составлена:

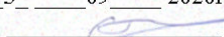
ст. преподаватель кафедры МиС, канд. техн. наук  М.Ю. Усанов

Рецензент:

Тренер МАУ СШ Белорезцкого р-на  П.В. Соколов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от 3 09 2020г. № 1
Зав. кафедрой  С.М. Головизнин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.М. Головизнин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.М. Головизнин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.М. Головизнин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.М. Головизнин

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных форм физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 акад. часов;
- аудиторная – 4 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов
- самостоятельная работа – 63,7 акад. часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. часа

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов								
1.1 Физическая культура личности: основные понятия и определения. Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.	1	2			4	Самостоятельное изучение учебной литературы, составление конспектов.	Устный опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Организационные и методические основы физического воспитания: методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств.				2	6	Самостоятельное изучение учебной литературы	Тестирование	УК-7.1
Итого по разделу		2		2	10			
2. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой								
2.1 Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.	1				6	Самостоятельное изучение учебной литературы, составление конспектов	Устный опрос	УК-7.1

2.2	Морфофункциональные системы организма (костная система, мышечная система, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система)				6	Самостоятельное изучение учебной литературы, составление конспектов	Тестирование	УК-7.1
2.3	Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность				6	Самостоятельное изучение учебной литературы, составления дневника наблюдения за самочувствием	Отчет по дневнику наблюдений	УК-7.1
Итого по разделу					18			
3. Основы здорового образа жизни студента								
3.1	Физическое здоровье и его критерии. Образ жизни и здоровье. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни.	1			6	Самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка доклада	Отчет по конспекту, выступление с докладом	УК-7.1
Итого по разделу					6			
4. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта								
4.1	Определение и понятие спорта. Организационно-правовые разновидности спорта. Зимние и летние виды спорта.	1			6	Самостоятельное изучение учебной литературы, написание реферата	Защита реферата	УК-7.1
Итого по разделу					6			
5. Олимпийские игры								
5.1	История развития Олимпийского движения. Символика. Страны-лидеры Олимпийских игр и чемпионы.	1			6	Самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка докладов	Выступление с докладом, тестирование	УК-7.1
Итого по разделу					6			
6. Комплекс ГТО								
6.1	Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов. История, организация работы по совершенствованию физических качеств. Нормативы ГТО.	1			6	Самостоятельное изучение литературы, составления листка результатов ГТО	Листок результатов ГТО	УК-7.1
Итого по разделу					6			
7. Контроль и самоконтроль физического состояния								

7.1 Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Врачебный, педагогический, самоконтроль.	1				6	Составление карты самодиагностики	Отчет по карте самодиагностики	УК-7.1
Итого по разделу					6			
8. Лечебная физическая культура и массаж								
8.1 Лечебная физическая культура, известные методики. Массаж: основные приемы, виды массажа, аппаратный и самомассаж.	1				5,7	Самостоятельное изучение учебной литературы. Разработка лечебной гимнастики.	Отчет по разработке	УК-7.1
Итого по разделу					5,7			
Итого за семестр		2		2	63,7		зачёт	
Итого по дисциплине		2		2	63,7		зачет	

5 Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов в обучении используются следующие образовательные технологии:

Информационно-развивающие технологии, направленные на формирование системы знаний, запоминание и свободное оперирование ими. В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (плакаты, таблицы, компьютерные контрольно-обучающие программы); электронные образовательные ресурсы по темам занятий; самостоятельное ознакомление студентов с источниками информации, применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний, включая использование технических и электронных средств информации.

Деятельностные, практико-ориентированные технологии, направленные на формирование системы профессиональных практических умений при проведении экспериментальных исследований, обеспечивающих возможность качественно выполнять профессиональную деятельность; использование электронных образовательных ресурсов по темам занятий.

Личностно-ориентированные технологии обучения, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при защите рефератов, проектных работ, при выполнении домашних индивидуальных заданий.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 29.10.2019).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 29.10.2019).

б) Дополнительная литература:

3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Вериго Л. И., Вышедко А. М., Данилова Е. Н. - Красноярск: СФУ, 2016. - 224 с. - ISBN 978-5-7638-3560-1. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/978650> (дата обращения: 29.10.2019). - Текст : электронный.

4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN

978-5-4263-0617-2. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 29.10.2019). - Текст : электронный.

5. Бикьянова, Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов методика кроссовой подготовки и круговая тренировка на занятиях физической культуры : учебно-методическое пособие / Ф. Р. Бикьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3296.pdf&show=dcatalogues/1/1137684/3296.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

6. Вахитов, Р. Р. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов университета в рамках дисциплины “Легкая атлетика” : учебно-методическое пособие / Р. Р. Вахитов, А. В. Емельянов, Е. В. Абрамкин ; МГТУ. - [2-е изд., подгот. по печ. изд. 2015 г.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3229.pdf&show=dcatalogues/1/1136896/3229.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

7. Курамшин, Р. Я. Обучение мини-футболу и развитие физических качеств у студентов : учебно-методическое пособие / Р. Я. Курамшин, Ф. Р. Бикьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3696.pdf&show=dcatalogues/1/1527535/3696.pdf&view=true> (дата обращения: 15.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

в) Методические указания:

1. Алонцев В.В. Инновационные подходы к проведению подвижных и массовых играх / В.В. Алонцев, О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов, Н.В. Сычкова // Инновационные подходы в подвижных и массовых играх. - Магнитогорск, изд-во МаГУ – 2006. – 204 с.

2. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ / Р.Р. Вахитов, В.В. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов // Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с

3. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: Ма-ГУ, 2012. – 363 с.

4. Борисоглебская З. Е, Васильева Н. П., Иванова Е. А. Методика физических упражнений для студентов специальных медицинских групп, имеющих заболевания глаз: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБ ОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 40 с.

5. Вдовин Е.Н., Усцелемов С.В., Гуркина В.А., Шумовсков В.В., Биктина С.Я., Гром В.Н.. Обучение студентов технике бега в легкой атлетике: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнито-горск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 29с.

6. Стерхова Л.П, Бикьянова Ф.Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культуры: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» МГТУ, 2011. – 25с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://www.gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

<http://lib.sportedu.ru/> Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре

<http://www.aerobica.ru> Аэробика

<http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv> Валеология

<http://www.sportfiles.ru> Каталог спортивных ресурсов

<http://massazh.h1.ru> Энциклопедия массажа

<https://openedu.ru/> Курс на сайте “Открытое образование” “Физическая культура и спорт”

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Windows 7 Professional (для классов)	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Аудитория для лекционных занятий: доска, мультимедийный проектор, экран, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации с выходом в Интернет;

Аудитории для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальный зал библиотеки - персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета;

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке

Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Средства и методы воспитания физических качеств.

2. Раздел. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Утомление при физической и умственной работе.

Восстановление.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Адаптация к физическим упражнениям.

Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок

3. Раздел. Основы здорового образа жизни студента

Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

Способы улучшения зрения.

Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Влияние физических упражнений на мышцы.

Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Организация физического воспитания.

Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
Профилактика травматизма.
Правильное питание.
Вредные привычки и способы борьбы с ними.

4. Раздел. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта

Баскетбол.

Баскетбол: азбука баскетбола.
Баскетбол: элементы техники.
Баскетбол: броски мяча.
Баскетбол: организация соревнований.

Волейбол.

Волейбол: азбука волейбола.
Волейбол: передачи.
Волейбол: нападающий удар.
Волейбол: блокирование.
Волейбол: подача.
Волейбол: организация соревнований.

Лёгкая атлетика.

Легкая атлетика в системе физического воспитания.
Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

Плавание.

Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

Футбол.

Футбол: азбука футбола.
Футбол: техника футбола.
Футбол. Организация соревнований.
Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа

Легкая атлетика

Развитие экстремальных видов спорта
Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
Бег, как средство укрепления здоровья.
Виды бега и их влияние на здоровье человека.
Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.

Возникновение и развитие гимнастики.

История возникновения и развития зимних видов спорта

Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.

Русские национальные виды спорта и игры.

Национальные виды спорта и игры народов мира.

5. Раздел. Олимпийские игры.

История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения

История возникновения и развития Олимпийских игр.

Символика и атрибутика Олимпийских игр.

Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества

Развитие Олимпийского движения в России.

Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).

Анализ современных летних Олимпийских игр.

Анализ современных зимних Олимпийских игр.

Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г.

6. Комплекс ГТО

История появления ГТО

Современные нормативы

Регистрация в ГТО и участие в соревнованиях.

7. Раздел. Контроль и самоконтроль физического состояния

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Объективные показатели (рост, вес, мышечная сила рук, пульс). Правила измерения показателей.

Субъективные данные (самочувствие, усталость, аппетит, сон, одышка, боли в боку)

Педагогический контроль: контроль за посещаемостью занятий; за тренировочными нагрузками; за состоянием занимающихся; за техникой упражнений; учет спортивных результатов и контроль за поведением во время соревнований.

Врачебный контроль.

Самоконтроль.

8. Лечебная физическая культура и массаж

Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». 6. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 7. Регуляция функций в организме. 8. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 9. Особенности физически тренированного организма. 10. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 11. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. 12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. 13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. 15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг. 16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. Правильное питание. 17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки. 18. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 19. Формирование физической культуры личности. 20. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. 21. Организационно-правовые основы физической культуры молодежи России
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 2. Опишите изменение состояния организма студента

		<p>под влиянием различных режимов и условий обучения</p> <p>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</p> <p>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.</p> <p>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</p>
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области:</i></p> <p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>2. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях</p> <p>4. ГТО</p> <p>5. Ведение спортивного дневника, листок спортивных достижений</p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания.

Показатели и критерии оценивания зачета:

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине «**Физическая культура и спорт**»:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций, выступление с докладом.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам, написание и защита реферата.

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень знаний учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями и способен их применять на практике.

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.